

働く人たちの心の健康と活力ある職場づくりのために

Certification Test for Mental Health Management

メンタルヘルスマネジメント 検定試験

申込者数は
累計**35万人**
を突破!



4万5千人

1万人

'06年度

'16年度

▶▶▶ 団体特別試験

試験の日時・場所を企業・
団体・学校が任意に設定

随時受付!

※申込方法・詳細はP.6をご覧ください。

▶▶▶ 公開試験

第25回

試験日: 2018年11月4日(日)

申込期間: 8月29日(水)~9月28日(金)

第26回

試験日: 2019年3月17日(日)

申込期間: 2019年1月9日(水)~2月8日(金)

受験地

札幌・仙台・新潟・さいたま・千葉・東京・横浜・浜松・
名古屋・京都・大阪・神戸・広島・高松・福岡

<https://www.mental-health.ne.jp>

メンタルヘルス検定

検索

公式テキスト(第4版)

●全国の主要書店で販売いたします。(中央経済社刊)

●大阪商工会議所内の売店でも販売いたします。

宅配便でのお取り寄せをご希望の場合は、下記までお問い合わせください。

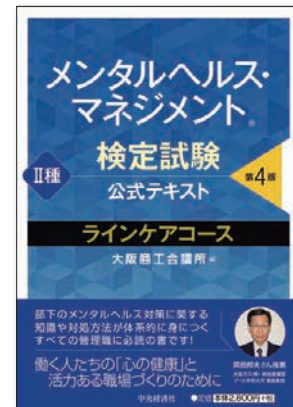
TEL&FAX 06-6944-6566(土・日・祝日・8/15・年末年始を除く8:30~18:00)

I種 マスターコース



定価: 4,200円(税別)

II種 ラインケアコース



定価: 2,800円(税別)

III種 セルフケアコース



定価: 1,800円(税別)

受験対策講座

★重要ポイントを短期間で確認・習得したい方におすすめ!

公開試験受験希望者を対象とした受験対策講座を実施します。

開催日・コースなど詳細につきましては、

公式ホームページ <https://www.mental-health.ne.jp>を

ご覧いただくか、下記のメンタルヘルスマネジメント検定試験センターへお問い合わせください。

※なお、受験対策講座と検定試験受験のお申込みは別のものです。

検定試験受験のお申込みを忘れずと受験対策講座の受講者でも受験できませんのでご注意ください。



検定試験および受験対策講座のお問い合わせ先

メンタルヘルスマネジメント検定試験センター

☎ 06-6944-6141 (土・日・祝日・年末年始を除く10:00~17:00)

🌐 <https://www.mental-health.ne.jp>

✉ info@mental-health.ne.jp

※掲載者の所属・役職等は2018年2月現在のものです。

主催 / 大阪商工会議所・施行商工会議所 後援 / 日本商工会議所

“メンタルヘルスマネジメント”は、大阪商工会議所の登録商標です。

受験のお勧め



職場における「心の健康」の増進に

尾崎 裕
大阪商工会議所 会頭

心の病の増加は、産業界のみならず社会全体の深刻な問題です。2015年12月にストレスチェック制度が施行され、企業が従業員の心身の健康に積極的に関与する健康経営の取り組みが広がりみせるなど、多くの企業でメンタルヘルス対策への関心が高まっています。

大阪商工会議所では、企業の社会的責任や人事労務管理の観点から、職場に必要なメンタルヘルス対策の知識や対処方法を学んでいただくための「メンタルヘルス・マネジメント検定試験」を実施しています。試験開始当初の2006年度に年間1万人ほどだった受験者数は年々増加しており、累計で延べ35万人以上の皆様にご受験いただいております。

企業の皆さま方に、それぞれの役割・立場に応じた知識の習得、行動によって、職場における心の健康増進につながれば幸いです。

推薦のメッセージ



多様な視点から体系的に 「職場のメンタルヘルス」を習得できるカリキュラム

川上 憲人さん
東京大学大学院 医学系研究科 教授

ストレスチェック制度が義務化され、また働き方改革のもとに長時間労働の是正が図られるなど、職場のメンタルヘルス対策は進展し、また多様化しています。しかし、職場のメンタルヘルス対策を効果的に進めるためには、事業者が継続的かつ計画的に推進することとともに、その関係者である人事労務管理スタッフ、管理職、一般社員が自らの役割を認識し、メンタルヘルスに関する正しい知識を持つことが大事です。

メンタルヘルス・マネジメント検定試験は、働く人たちのメンタルヘルス不調を未然に防ぐために、産業保健の視点だけでなく人事労務管理の視点から基本的かつ最新の知識をもれなく学べるように構成されています。検定に取り組むことで、それぞれの立場に必要な知識を体系的に習得できることが特徴です。

この検定試験はこれまでに多くの方に受験いただき、働く人たちの心の健康づくりに役立ったという、たくさんの声をいただいています。この検定試験がさらに普及し、わが国の職場のメンタルヘルスの一層の向上につながることを願っています。



メンタルヘルスカアの知識は企業マネジメントの基本

岡田 邦夫さん
プール学院大学 教育学部教育学科 客員教授
大阪ガス株式会社 人事部 大阪ガスグループ 健康開発センター 統括産業医

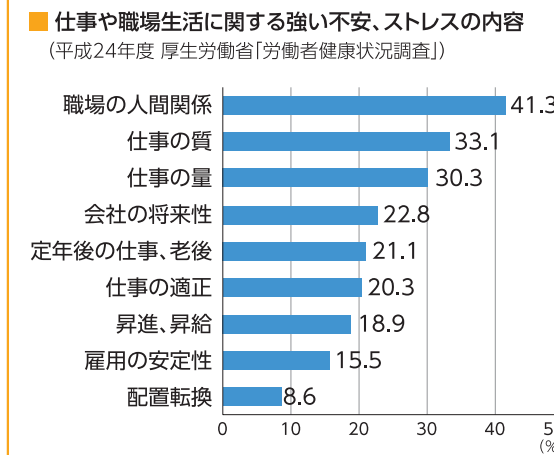
企業を取り巻く環境が刻一刻と変化し、それに伴って働く人の職場ストレスも増大しつつあります。このような状況の中で「働き方改革」について議論されるようになり、「雇い方」「動かせ方」もまた変革期を迎える可能性が出てきました。一方、国際経済のめまぐるしい変化もまた、働く人の心身の健康に影響を及ぼすことが明らかになり、職場の健康づくりは企業にとって極めて重要な経営課題となっています。さらに2015年12月からは、メンタルヘルス不調の一次予防対策として、ストレスチェック制度が法制化され、働く人に対するストレスチェックが事業者には義務付けられることになりました。現在、働く人が感じる強いストレスの主たる原因として職場の人間関係が厚生労働省の調査の結果で明らかになっています。つまり、技術革新によってIT化が急速に進展し続けていることによって、人と人の間に存在するべきコミュニケーションが不足し、その結果、人間関係が健全に保てない状況に陥っているのかもしれない。職場は、人と人がお互いに思いやり、気遣うことで集団として成立し、大きな力となって生産性や創造性として結実することになります。しかし一方で、メンタルヘルス不調者の増加に対して、人と人の良好な関係を構築するコミュニケーション能力を養成することが重要であり、予防対策の手段として職場環境の改善を含めたメンタルヘルスの知識を習得することも必要不可欠となっています。

「メンタルヘルス・マネジメント検定」は、まさしく職場で働く人に求められるコミュニケーション能力を高めるために必要な知識と、人を大切にする職場の風土を醸成するためのノウハウを向上させるために必要なエッセンスを問う問題を網羅しています。働く人と職場の両者の健康レベルを向上させるためにも、メンタルヘルス・マネジメント検定試験を通じて培った知識を自分自身のために、また職場の健康づくり風土を醸成するためにも活用していただきたいと思います。メンタルヘルス・マネジメントの知識は、働く人と職場の健康を向上させるためのベースとなり、健康経営を基盤とした企業経営を進め企業ブランドを築くこととなります。

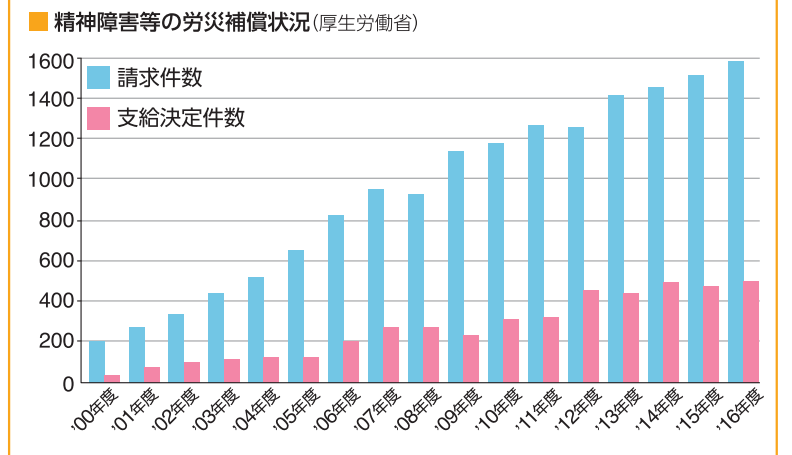
メンタルヘルス対策は、万全ですか

心の健康不調での休職、労災補償請求は増加傾向にあります。
大切な人財がいきいきと職場で働けるよう、
メンタルヘルス対策を講じておくことは企業にとって重要な課題となっています。

仕事や職場生活でストレスを抱える労働者は6割



精神障害などの労災申請は大幅に増加



安全配慮義務とは

労働契約法第5条は「使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする。」と、使用者の労働者に対する安全配慮義務(健康配慮義務)を明文化しています。同文中の「生命、身体等の安全」には「心身の健康(メンタルヘルス)」も含まれるとされています。

企業がメンタルヘルス対策に取り組む意義・重要性

使用者が安全配慮義務を怠り、従業員がメンタルヘルスを悪化させると、「①生産性の低下や労働力の損失」を招くだけでなく、「②思わぬ事故等を起こし、営業・操業停止に伴う経済的損失」などが発生する可能性が増します。さらに、不幸にして従業員が過労死や自殺をしたような場合などは、「③多額の賠償金の支払いを命じられる」こともあり、このようなケースが生じて企業名が公表されると「④対外的なイメージダウン」は避けられません。

メンタルヘルス対策は、リスク管理という観点からも、企業が真剣に取り組むべき重要な問題です。

安全配慮義務に関する判例

A社

システム開発業務に就いていた労働者が過重労働の末、自殺した件について、出向先の会社の安全配慮義務違反が認められ、遺族に対して約8,000万円の支払いが命じられた。(東京地裁 平成20.12.8判決)

B社

うつ病発症までの約1年間にわたって月100時間超の時間外労働に従事させ、何の対策も講じなかった会社側に対し、自殺した労働者の遺族への慰謝料ほか約9,900万円の支払いが命じられた。(福岡地裁 平成21.12.2判決)

C社

過重労働が原因でうつ病になった労働者を不当解雇した事案で、原告がうつ病発症を会社に申告しなかったために高裁判決で賠償額が減額されたことに対し、最高裁は「労働者が自らの健康状態を申告しなかったことをもって過失相殺はできない」として、賠償額の審理を高裁に差し戻し。差し戻し審では、賠償額を増額し約6,000万円の支払いが命じられた。(東京高裁 平成28.8.31判決)

メンタルヘルス・マネジメント[®] 検定試験について

商工会議所法に基づき実施している検定試験です。
延べ35万人以上が受験! 働く人たちの心の健康と活力ある職場づくりにお役立てください。

メンタルヘルス・マネジメント[®] 検定試験とは

仕事や職業生活に強い不安や悩み、ストレスを抱える人は増加傾向にあり、心の不調による休職や離職もまた増加しています。働く人たちがその持てる能力を發揮し、仕事や職場で活躍するためには、心の健康管理(メンタルヘルス・マネジメント)への取り組みが一層重要になってきました。

心の健康管理には、一人ひとりが自らの役割を理解し、ストレスやその原因となる問題に対処していくことが大切です。また、雇用する企業としても、社会的責任の履行、人的資源の活性化、労働生産性の維持・向上を図るうえで、社員のメンタルヘルスケアについて組織的かつ計画的に取り組む必要があります。

メンタルヘルス・マネジメント検定試験は、働く人たちの心の不調の未然防止と活力ある職場づくりを目指して、職場内での役割に応じて必要なメンタルヘルスケアに関する知識や対処方法を習得していただくものです。

学習内容の特徴

- ▶▶ 第一次予防(疾病の未然防止と健康増進)に重点
- ▶▶ ラインによるケア、組織全体によるケアを促進
- ▶▶ 産業保健だけでなく、人事労務管理の観点も重視

健康経営[®]の普及とともに

「企業が従業員の健康に配慮することにより経営面でも大きな効果が見込める」という考え方のもと、従業員の健康管理を経営的視点から戦略的に実践する「健康経営」が、近年、企業に広がっています。

経済産業省等は、健康経営を実践している上場企業を2015年から毎年1業種1社「健康経営銘柄」として選定しています。また、優良な健康経営を実践する大企業等500法人(ホワイト500)と中小企業等を「健康経営優良法人」として認定する取組が進められていることもあり、経営方針として「健康経営」を掲げる企業も増加しております。

こうしたなか、従業員の心の健康管理の取組として、メンタルヘルス・マネジメント検定試験にも注目が集まっています。

ストレスチェック実施後のフォローアップに

労働安全衛生法の改正により、常時50人以上の労働者を使用する事業所に「ストレスチェック制度」が義務づけられてから2年が経過しました。こうした制度が定着し、ストレス対処への関心が以前にも増して高まっているいま、企業全体の方針として継続的にメンタルヘルス対策に取り組み、不調者を減少させていくことが求められます。

「メンタルヘルス・マネジメント検定試験」は、ストレスチェック後の従業員へのフォロー策としても活用可能です。一般社員はセルフケアの方法、管理職は部下への対応策を習得することで、職場全体でこころの不調を抑止する体制を強化できます。人手不足が叫ばれるなか、貴重な労働力をメンタルヘルス不調から守ることが職場の安定化につながります。

各コースの内容

メンタルヘルス・マネジメント検定試験は、職位・職種別(対象別)に**3つのコース**を設定しています。

コース	I種【マスターコース】	II種【ラインケアコース】	III種【セルフケアコース】
対象	人事労務管理スタッフ・経営幹部	管理監督者(管理職)	一般社員
目的	社内のメンタルヘルス対策の推進	部門内、上司としての部下のメンタルヘルス対策の推進	組織における従業員自らのメンタルヘルス対策の推進
到達目標	自社の人事戦略・方針を踏まえたうえで、メンタルヘルスケア計画、産業保健スタッフや他の専門機関との連携、従業員への教育・研修等に関する企画・立案・実施ができる。	部下が不調に陥らないよう普段から配慮するとともに、部下に不調が見受けられた場合には安全配慮義務に則った対応を行うことができる。	自らのストレスの状況・状態を把握することにより、不調に早期に気づき、自らケアを行い、必要であれば助けを求めることができる。
出題内容	(1)各コースの内容は、厚生労働省策定の「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を参考に構築しています。 (2)各コースの問題は、公式テキスト(第4版)の内容とそれを理解したうえでの応用力を問います。 なお、公式テキストに記載されている統計調査の最新の結果(公表済みのもの)などについて出題することがあります。 (3)2018年4月1日時点で成立している法令に準拠し、出題します。	①メンタルヘルスケアの意義と管理監督者の役割 ②ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識 ③職場環境等の評価および改善の方法 ④個々の労働者への配慮 ⑤労働者からの相談への対応(話の聴き方、情報提供および助言の方法等) ⑥社内外資源との連携 ⑦心の健康問題をもつ復職者への支援の方法	①メンタルヘルスケアの意義 ②ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識 ③セルフケアの重要性 ④ストレスへの気づき方 ⑤ストレスへの対処、軽減の方法
問題構成・時間	選択問題：2時間 / 論述問題：1時間	選択問題：2時間	選択問題：2時間
配点	①選択問題 100点 ②論述問題 50点 ※論述問題は、実務を遂行するうえで必要な知識とその応用力、総合的判断力などを問います。	100点	100点
合格基準	①②の得点の合計が105点以上。但し、論述問題の得点が25点以上。	70点以上の得点	70点以上の得点

過去問題にチャレンジ

(第19回公開試験問題より抜粋)

I種【マスターコース】	II種【ラインケアコース】	III種【セルフケアコース】
<p>Q</p> <p>安全配慮義務に関する次の記述のうち、最も不適切なものを一つだけ選び、解答用紙の所定欄にその番号をマークしなさい。</p> <p>① 安全配慮義務違反に基づく責任については、消滅時効期間は10年である。</p> <p>② 安全配慮義務に事業者が違反した場合、事業者は契約責任に基づき損害賠償義務を負担するが、それ以外にも、労働安全衛生法上の刑事罰が課されることもある。</p> <p>③ 安全配慮義務については、1975年2月25日に言い渡された最高裁判決を契機に、労働基準法第5条で規定されるに至った。</p> <p>④ 契約責任における安全配慮義務の内容と、不法行為責任における注意義務の内容との間に、実際には大きな差異はない。</p>	<p>Q</p> <p>部下のメンタルヘルス不調に気づくために、管理監督者が注目すべき内容に関する次の記述のうち、最も不適切なものを一つだけ選び、解答用紙の所定欄にその番号をマークしなさい。</p> <p>① メンタルヘルス不調は、部下の言動や態度の変化に注目していれば異常に気づくことが多い。</p> <p>② 部下のメンタルヘルス不調に気づくには、「何か今までと違う」という部分に着目し、声をかけるなどの行動を起こすことが大切である。</p> <p>③ 管理監督者は、部下がメンタルヘルス不調に陥っている場合、その状態がどの病名に当たるか特定することが望ましい。</p> <p>④ メンタルヘルス不調では、病気であるか否かの医学的判断と、本人や周囲が困って治療を求めることは、必ずしも一致しないことを理解しておくことが大切である。</p>	<p>Q</p> <p>ストレスに関する次の記述のうち、最も不適切なものを一つだけ選び、解答用紙の所定欄にその番号をマークしなさい。</p> <p>① ストレス要因に対する反応の仕方は、ストレスを受ける労働者一人ひとりによって大きく異なる。</p> <p>② 「自分で仕事のやり方を決められない」という低コントロールの状態は、職場において必ず注意すべきリスク要因である。</p> <p>③ 強いストレスを抱えている労働者は、仕事のモチベーションや職務生産性を低下させてしまう傾向がある。</p> <p>④ 問題焦点型コーピングは、問題によって生じる否定的な情動を軽減しようとするコーピングである。</p>

【答え】I種：③、II種：③、III種：④

公開試験

- 統一日に指定会場で実施します。

	第25回	第26回
試験日	2018年11月4日(日)	2019年3月17日(日)
受験地	札幌、仙台、新潟、さいたま、千葉、東京、横浜、浜松、名古屋、京都、大阪、神戸、広島、高松、福岡 (上記の中から受験地を選択していただきます。)	
実施コース	I種(マスターコース) II種(ラインケアコース) III種(セルフケアコース)	II種(ラインケアコース) III種(セルフケアコース)
受験料	I種:10,800円、II種:6,480円、III種:4,320円 (いずれも税込み)	
受験資格	学歴・年齢・性別・国籍に制限はありません。	
申込期間	8月29日(水)~9月28日(金)	1月9日(水)~2月8日(金)
受験票発送日	10月19日(金)	3月1日(金)
受験票未着問合せ期間	10月25日(木)・26日(金)	3月7日(木)・8日(金)
成績票・合格証発送日	II・III種=12月14日(金) I種=2019年1月9日(水)	4月26日(金)
成績票未着問合せ期間	II・III種=12月25日(火)・26日(水) I種=2019年1月17日(木)・18日(金)	5月7日(火)・8日(水)

※各受験地の会場(場所)につきましては、受験者数によって調整・確定のうえ、受験票にてお知らせいたしますので、事前のお問い合わせはご遠慮ください。
※お身体に障がいがある方で、受験に際して特別な配慮が必要な方は、お申込み前に必ずメンタルヘルス・マネジメント検定試験センターまでご連絡ください。申請書をお送りいたします。申請には、申請書と証明書類の提出が必要です。

お申込み方法

1…インターネットでお申込み

メンタルヘルス・マネジメント検定試験公式サイト<https://www.mental-health.ne.jp>からお申込みください。(受験料のお支払い方法はクレジットカード決済のみです。)

2…コンビニの情報端末でお申込み

下記5つのコンビニエンスストアの情報端末からお申込みください。操作手順はコンビニにより異なります。(情報端末からのお申込みについて予告なく変更する場合があります。)
詳細はホームページ <https://shikaku.career-tasu.jp/contents/customer/conveni.htm> をご覧ください。
●セブンイレブン「マルチコピー機」 ●ローソン「Loppi」 ●ミニストップ「Loppi」
●ファミリーマート「Famiポート」 ●サークルKサンクス「Kステーション」
(お申込み[入力]完了後、30分以内にレジにて受験料をお支払いください。)

3…専用受験申込書(受験料払込取扱票<郵便振替>)でお申込み

公式サイトから「受験要項・申込書」をご請求ください。
郵送でお届けします。(申込み締め切りまで余裕をもってご請求ください。)
なお、「受験要項・申込書」はメンタルヘルス・マネジメント検定試験センターにお電話でも請求できます。(受験料はゆうちょ銀行窓口または郵便局のATMからお支払いください。)

- 受験料のほかに、①②については申込システム利用手数料、③については払込手数料が必要です。

【団体で公開試験にお申込み(団体受験)の場合】

企業・団体・学校などで申込人数が10人以上の場合、公開試験をまとめてお申込みいただけます。ご担当者は団体受験申請書の提出(登録)が必要となります。ご希望の際はメンタルヘルス・マネジメント検定試験センターにお申し出ください。

- 受験票・成績票・合格証は受験者ご本人にお送りします。 ● 団体受験ご担当者には、受験者成績一覧表をお送りします。

公開試験
お問い合わせ先

メンタルヘルス・マネジメント検定試験センター

TEL 06-6944-6141 (土・日・祝日・年末年始を除く10:00~17:00)

URL <https://www.mental-health.ne.jp> E-mail info@mental-health.ne.jp

団体特別試験

団体特別試験とは、企業・団体・学校が、所属する従業員や職員、学生を対象に、メンタルヘルスケアに関する教育・研修の一環として、メンタルヘルス・マネジメント検定試験を実施する制度です。

- 企業・団体・学校のご都合にあわせて、日時、場所を設定できます。
- 所定の手続きにもとづいて、受験のお申込みをされた企業・団体・学校が試験を実施します。(試験監督者の派遣はございません)

日時・場所	任意に設定できます。(配布・説明・回収などを含め、1回につき所要時間は約2時間半です。)
受験申込受付	随時(試験実施日の3週間前までにお申込みください。)
実施コース	II種(ラインケアコース) III種(セルフケアコース)
受験料	II種:5,180円 III種:3,460円 (いずれも税込み)
対象者	お申込みをされる企業・団体・学校に所属している従業員、職員、学生の方 ※詳しくは、公式サイト内の「受験申込みにあたって」(注)をご確認ください。
受験資格	学歴・年齢・性別・国籍に制限はありません。 ※但し、お申込みは原則として各コースの受験者10人以上とします。
成績票・合格証発送	解答用紙返送後、2~3週間

(注)「受験申込みにあたって」、「個人情報の取り扱いについて」、その他のご注意事項は、公式サイトにてご案内しています。
<https://www.mental-health.ne.jp/guide/group.html>
お申込み前に必ずこれらをご確認、ご同意のうえお申込みください。
本試験の受験を申込みされた企業・団体・学校は、上記公式サイトのご案内に記載されているすべての事項について同意されているものとみなします。

団体特別試験の手続き

- 1 試験のお申込み**

試験実施日の3週間前まで

 - インターネットでお申込みの場合
<https://www.mental-health.ne.jp>
申込方法 → 団体で申し込む → **団体特別試験のお申込みはこちら** ボタンをクリック
申込みフォームに必要事項をご入力の上、送信してください。
 - 専用の受験申込書でFAXでお申込みの場合
所定の申込書(上記「申込方法(団体で申し込む)」画面からダウンロードできます)に必要事項をご記入の上、メンタルヘルス・マネジメント検定試験センター(団体特別試験係)へFAXで送信してください。
- 2 申込み受付**

ご担当者様宛てに申込み内容の確認のご連絡をした後に、受験料の請求書等をお送りいたします。
- 3 受験料の入金**

試験実施日の2週間前まで
指定の銀行口座へ受験料をお振り込みください。
※試験資料の発送に支障をきたす恐れがありますので、期限までに必ずご入金ください。
※入金後の受験料の返金、入金期限を過ぎてからの受験者数の変更はできません。
- 4 試験資料の送付**

試験実施日の1週間前
受験料の入金確認後、問題・解答用紙や実施手順など必要資料一式をお送りします。
- 5 試験実施**

各企業・団体・学校にて実施手順にもとづき、適正に試験を実施していただきます。
- 6 解答用紙の返送**

試験実施後3日以内
試験実施後、解答用紙をメンタルヘルス・マネジメント検定試験センターにご返送いただけます。
- 7 結果通知**

メンタルヘルス・マネジメント検定試験センターに解答用紙が到着してから、2~3週間で、受験者個別成績票(合格者には合格証を添付)、受験者成績一覧表をご担当者様宛てにお送りします。

団体特別試験
お問い合わせ先

メンタルヘルス・マネジメント検定試験センター(団体特別試験係)

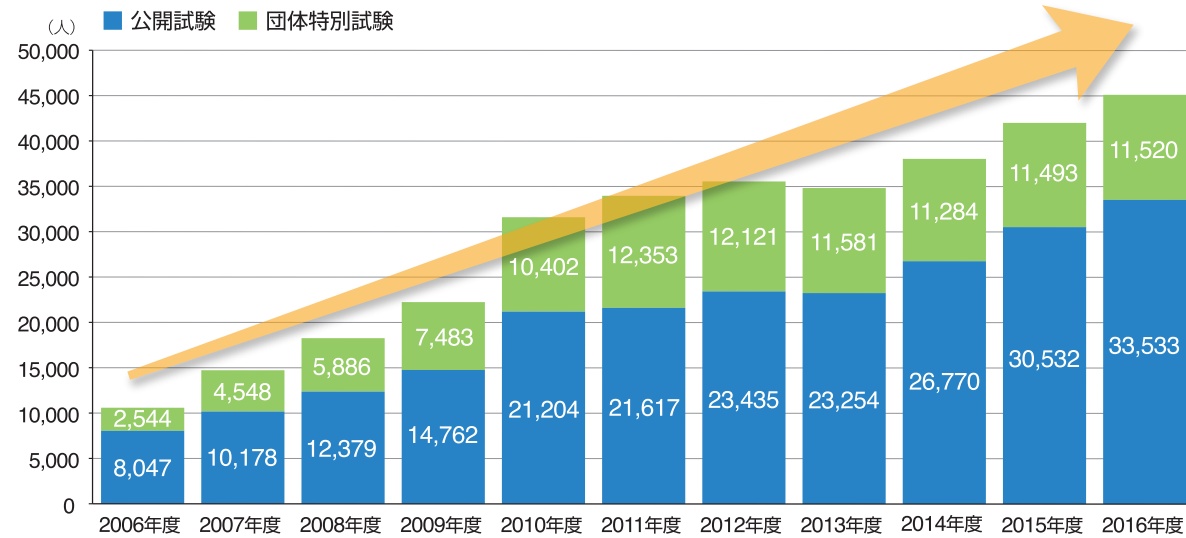
TEL 075-746-5307

FAX 075-746-5308

(土・日・祝日・年末年始を除く10:00~17:00)

公開試験・団体特別試験の受験申込者数の推移

メンタルヘルス対策に取り組むため、「検定試験」を導入・推奨する企業・団体が増加しています。



2017年度 公開試験(第23回)&団体特別試験(2017.4.1~2018.1.31) コース別受験申込者数等

	コース	受験申込者数(人)	実受験者数(人)	合格者数(人)	合格率(%)
第23回 公開試験 (2017年11月5日実施)	I種(マスターコース)	2,062	1,634	306	18.7
	II種(ラインケアコース)	9,576	8,481	4,333	51.1
	III種(セルフケアコース)	4,381	3,944	2,986	75.7
	計	16,019	14,059	7,625	-
団体特別試験	II種(ラインケアコース)	6,318	5,866	2,626	44.8
	III種(セルフケアコース)	2,077	1,990	1,223	61.5
	計	8,395	7,856	3,849	-

団体特別試験導入実績

製造業(電機・電子機器、機械、自動車、船舶、化学製品、医薬品、紙製品、食料品ほか)、通信・情報サービス業、建設業、不動産業、金融・保険業、電気・ガス業、鉄道業、運輸・倉庫業、家電量販店、医療・福祉・介護サービス業のほか、農業協同組合、労働組合、大学・短期大学、専門学校、行政機関など多数。

お役立ち資格ランキング

◎日経キャリアマガジン、日経新聞社等が、2015年11月に、20~40歳代のビジネスパーソンに対してアンケートを共同で実施し、903人が回答。

順位	資格名	合計	業務上	自主的
1位	管理業務主任者	100%	25.0%	75.0%
1位	プロジェクトマネージャ	100%	55.6%	44.4%
3位	メンタルヘルス・マネジメント検定II種	92.9%	21.4%	71.4%
4位	TOEFL®テスト	91.3%	17.4%	73.9%
5位	データベーススペシャリスト	90.0%	30.0%	60.0%
6位	証券アナリスト(CMA®)	87.5%	37.5%	50.0%
7位	ITIL®ファンデーション	85.7%	57.1%	28.6%
8位	二種外務員	82.2%	55.6%	26.7%
9位	ネットワークスペシャリスト	81.8%	18.2%	63.6%
10位	TOEIC®テスト(Bレベル、730~860点未満)	78.8%	22.4%	56.5%

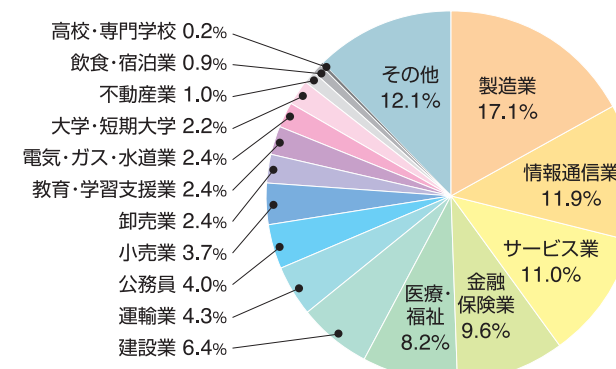
★自主的に取得した資格ランキングでも3位となりました

取得したい資格ランキング

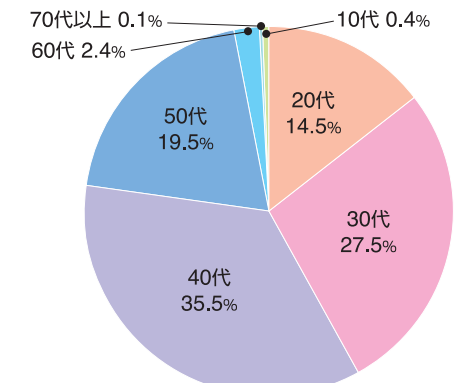
順位	資格名	取得したい割合
1位	中小企業診断士	16.0%
2位	TOEIC®テスト(CLレベル、470~730点未満)	15.4%
3位	TOEIC®テスト(Bレベル、730~860点未満)	14.8%
4位	TOEFL®テスト	14.0%
5位	宅地建物取引士	12.5%
6位	日商簿記検定2級	5.3%
7位	日商簿記検定3級	5.2%
8位	TOEIC®テスト(Aレベル、860点以上)	4.9%
9位	TOEIC®テスト(Dレベル以下、470点未満)	4.5%
10位	ビジネス実務法務検定®準1級、2級	4.4%
11位	メンタルヘルス・マネジメント検定II種	4.3%
12位	ファイナンシャル・プランニング(FP)技能検定3級/不動産鑑定士	3.5%

(「日経キャリアマガジン 資格・スキルランキング2016」より)

業種別 ※第23回公開試験・実受験者全体



年代別 ※第23回公開試験・実受験者全体



※四捨五入により各項目の合計は100%とはならない。

» 大阪信用金庫 会長 樋野 征治さん



企業の生産性向上には 人材の活性化が不可欠

信用金庫は営利のみを目的とした企業ではありませんが、「中小金融の円滑をはかり、地区内産業経済の発展と一般大衆の繁栄に寄与する」という金庫の基本方針を実現するためには、企業として収益力を上げ、より良いサービスを顧客に提供し続けることが不可欠です。私は、金庫で働く役員に常日頃から自らの使命を理解し、その職責を果たすことをお願いしていますが、経営者として実感することは、「企業の盛衰は人材で決まる」ということです。言い古された言葉ですが、役員が企業目的と自己実現に向けて、知恵を出し合い、汗を流して懸命に頑張れば必ずと企業の業績は向上すると確信しています。

当金庫では、大阪商工会議所の「メンタルヘルス・マネジメント検定試験」の全員受験、全員合格を義務付けています。受験勉強を通じて、メンタルヘルスの仕組みを理解することで心身の不調に陥ることなく、全役員が前向きに生き生きと仕事に取り組んでくれることを願っています。

様々なストレス要因が渦巻く現代社会において、役員員のメンタルヘルスカケアに配慮することは企業の責任でもあり、今後も「安心して仕事に取り組める職場環境」を整備することは重要な経営課題です。

私は経営者として、当金庫が永遠に地域に必要とされる金融機関になることを目指して、人材の活性化を図るべく、職員一人ひとりの心の健康に配慮した経営を実践したいと考えています。

» 鴻池運輸株式会社 常務執行役員人事労本部長 竹島 徹郎さん



ラインケアの知識を身につける

弊社では、各種業務の品質向上と従業員の安全確保を図る全社の方針のひとつとして「法に基づく安全配慮義務の履行とメンタルヘルスを含む健康管理の促進により従業員一人一人の安全と健康を確保する」ことを掲げ、全国の支店や事業所単位で安全衛生に関する計画を定めています。

この方針に基づき、部下のメンタルヘルス不調の予防や、不調に陥った場合に安全配慮義務に則した対応を可能とするため、事業所ごとに2名以上の「ラインケアマネジャー」を選任しています。選任にあたっては、メンタルヘルス・マネジメント検定試験Ⅱ種(ラインケアコース)に合格することを必須の要件としているため、「団体特別試験」の制度を活用して支店・事業所単位でⅡ種の取得を進めています。

メンタルヘルス不調の早期発見においては、ストレスが心身に与える影響や、目に見える症状や行動に関する正しい知識を持つことが大切です。また、不調者に対して、内外の相談機関と連携し、管理監督者として適切に対応することは、企業のリスクマネジメントの観点からも重要な事項です。「Ⅱ種合格」により管理監督者が一定の知識を習得したことを客観的に確認できるため、本検定試験を社内の評価基準のひとつとして位置づけています。

他にも、メンタルヘルス通信を月1回メールで全社員に発信するなどの継続的な取り組みを進め、不調者に対する理解も徐々に深まってまいりました。今後はストレスチェック制度の結果などを積極的に活用していくことで、さらなる職場環境の改善や従業員の心身の健康維持に努めていきたいと考えております。

» 東京海上日動火災保険株式会社 広域法人部 次長 横山 昌彦さん



メンタルヘルス対策は 企業の経営上の重要課題!

労災事故が発生した場合、企業は一般的に「刑事責任」「民事責任」「労基法上の災害補償責任」「行政責任」「社会的責任」の5つの責任を問われます。精神障害の労災請求件数が過去最高水準にある中、企業がメンタルヘルス対策に取り組む意義は、従業員に対する福利厚生はもちろん、上記5つの責任に対するリスクマネジメントといった観点でも重要です。また、社員のメンタルヘルスに不調が発生すれば、生産性や職場のモチベーションの低下等、企業経営にも影響が出ることとなります。メンタルヘルス対策は、企業の経営上の重要課題であると考え、私は全国の企業、団体からの依頼に基づき、メンタルヘルスに関する各種リスクマネジメントセミナーを実施しています。そして、メンタルヘルス・マネジメント検定試験の存在を知り、自身もⅠ種及びⅡ種に合格しました。本検定試験は、基礎から応用、実践、対策に至るまで、体系的にメンタルヘルスに関する素養を身につけることが可能です。企業の経営者、人事労務管理者はもちろんのこと、ラインの管理監督者や一般従業員の方々も、それぞれの立場や役割に応じたコースで受験されることをお奨めしたいと思います。弊社でも、人事企画部が推奨検定としており、受験を奨励しています。

メンタルヘルスセミナーの様子

» ダイキンエアテクノ株式会社 計装事業部 水谷 有花さん



Ⅱ種は管理職、Ⅲ種は一般社員に役立つ 実践的な知識が習得できます

当社では「明るく元気な職場作り推進」を目的とする活動の中で、社員へのⅡ種取得を推奨し、受験要領などをPRしています。私は上記の取組みにより取得を目指す同僚を知ったことをきっかけに、セルフケアのみならず、職場の心の健康保持に必要な知識を学び、当社の元気な職場作りに少しでも貢献したいと思い、Ⅱ種を受験しました。

公式テキストには、不調時における社内での相談対応のポイントをはじめ、ストレス要因や心の不調に対する早期の気づきと対処・軽減の仕方、不調者を出さないための職場環境の改善方法などが体系的にまとめられており、合格という目標を持って学習するこ

とで、知識の定着をはかることができます。

学習方法は、テキストを一通り読み、その後市販の過去問題集を繰り返し解きました。過去問題集で解らない点は、テキストを読めば必ず理解できる内容が書かれていたので、効率良く、安心して勉強できました。

Ⅱ種では後輩を持つリーダー層、部下を持つ管理職の方に是非学んでいただきたい内容が網羅されていますし、Ⅲ種は一般社員、とくに学生から社会人になって大きく環境の変わる新入社員の方には、大いに役立つと思います。

私は、Ⅰ種まで受験して無事合格することができましたが、受験することで、一時的な知識ではなく、職場で実践できる知識が身についたと実感しています。今後は、社内のコミュニケーションをさらに円滑にし、働きやすい職場づくりと社員の心の健康の増進に向け、学んだことを一つひとつ行動に移していきたいと思っています。